




| Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|--|---|--|---|--|--|--|
| CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD: <ul style="list-style-type: none"> American Diabetes Month Lung Cancer Awareness Month | | Demasiados dulces de Halloween? -Comuníquese con la organización Operation Gratitude para enviar dulces a los soldados -Participe en una " recompra de dulces " en su comunidad | 1 Camina como Cangrejo Camina como cangrejo en la sala. Reúne a tu familia y amigos y hagan una carrera. | 2 Caminata Abrigate y sal a caminar con tu familia o amigos. Si hace mucho frío camina dentro de la casa haciendo un ejercicio diferente en cada habitación. | 3 Saltos Laterales Párate al lado de un objeto y salta de lado a lado tantas veces como puedas en 1 minuto. Trata de batir tu record. | 4 Equilibrio Párate en el pie derecho y levanta la pierna izquierda a 90 grados. Toca los pies sin caerte. Repite 10 veces y cambia de lado. |
| 5 Escaleras Sube corriendo las escaleras de tu casa o apartamento tan rápido como puedas. Baja caminando y repite. Deja un escalón de por medio como reto. | 6 Salta la cuerda con música ¿Puedes saltar durante toda la canción sin parar? | 7 Pose de Vaca En posición a gatas, mira hacia arriba y lleva la barriga hacia el suelo.  | 8 Ejercicios con Naipes Toma un juego de naipes, volteo la carta de arriba. Haz los ejercicios de cada palo y el número. Los reyes valen 15 ♠- jumping jacks ♣- sentadillas ♥- escaladores ♦- tu elección | 9 Planchas comerciales ¿Puedes hacer una plancha por la duración de un comercial? | 10 Día de Piernas 20 sentadillas 20 pasos a fondo caminando 20 levantamientos de rodillas | 11 Pose del Gato En posición a gatas, redondea la espalda hacia el techo mientras miras hacia abajo.  |
| 12 Sentadilla y Arrastrar los pies Da 4 pasos arrastrados a la derecha y haz sentadilla. Repite hacia la izquierda. | 13 4 por 10 10 salto de rana 10 abdominales 10 lagartijas 10 pose de Supermán | 14 ¿Cuántas veces puedes correr alrededor de la casa sin parar? Mide tu pulso al terminar | 15 Lanzamiento de Baloncesto Usa una cesta vacía o un tobo y practica a encestar un objeto pequeño. Da un paso atrás cada vez que encestes. | 16 Tenis de globos Infla un globo y golpéalo con un compañero de un lado a otro. Usa el forehand y el backhand. | 17 Salta la cuerda con música ¿Puedes saltar durante toda la canción sin parar? | 18 Saltos Laterales Párate al lado de un objeto y salta de lado a lado tantas veces como puedas en 1 minuto. Trata de batir tu record. |
| 19 10 depresión de tríceps 15 estiramiento sentado piernas en V 20 abdominales 25 saltos de cuerda | 20 Pose de Gato y Vaca Haz la pose del gato seguida de la vaca.  | 21 Reto de core Plancha 10 segundos 10 abd cortos 10 abdominales Repite 5 veces sin descansar. | 22 A jugar Las escondidas, la mancha, el avión, hula hoop, pogo stick; tú eliges. | 23 Salta la cuerda tan rápido como puedas por 1 minuto. Descansa por 1 minuto. Repite 6-8 veces. | 24 Levantamiento de Rodillas y Estiramiento Levantamiento de rodillas por 30 segundos, y estira cualquier parte del cuerpo. Repite con una parte diferente cada vez. | 25 Aplauda y Atrapa Lanza un objeto suave al aire. Aplauda varias veces antes de atraparlo. |
| 26 Día de Piernas 20 sentadillas 20 pasos a fondo caminando 20 levantamientos de rodillas | 27 Carrera de ida y vuelta Coloca 2 objetos a 10 metros de la partida. Corre a recoger uno por uno. | 28 Tiro al Blanco Cuelga unos blancos y pégales con una pelota. Si le pegas da un paso atrás. Sigue moviéndote hacia atrás. | 29 Saltos 10 saltos verticales 10 saltos largos 10 saltos laterales. | 30 Elevación de Hombros Eleva el hombro izquierdo 10 veces. Repite con el derecho 10 veces. | SHAPE América recomienda que los niños en edad escolar acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física al día. Cada sesión de actividad física debe terminar con estiramientos de enfriamiento que ayudan a reducir los dolores y a evitar lesiones. ¡Disfruta de los ejercicios! | |